

TU TAMBIÉN PUEDES

Fundación Cívica Oreneta del Vallès

oreneta.org



**MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA DE LAS
PERSONAS MAYORES**



CRECIMIENTO ACTIVO

Tu También Puedes es un proyecto iniciado en 2007 que constituye un conjunto de talleres con los que contribuimos a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores ayudando a mantener un envejecimiento activo y evitar la exclusión social a través de :

- Su participación social y prevención de la dependencia
- La formación continuada de personas mayores con necesidades especiales
- El fomento de hábitos saludables
- El conocimiento básico de nuevas tecnologías y evitar la brecha digital
- El voluntariado de las personas mayores como reconocimiento de su papel social

Áreas de distribución de los talleres y las actividades:

- **Área Instrumental.** En esta área se proporcionan los conocimientos básicos para este colectivo que no tuvo formación en el pasado.
- **Área de salud.** Conocimientos básicos para promover actitudes y conductas para prevención de enfermedades y adquisición de hábitos de vida saludables.
- **Área tecnológica.** Conocimientos básicos para poder utilizar todas aquellas herramientas de las nuevas tecnologías (ordenadores, cajeros, móviles, etc.).
- **Área de sociales y naturales.** Conocimientos básicos para poder conocer y aprender de nuestro entorno más cercano.



**ÁREAS DE
DESARROLLO**

Tel.: 93 729 14 720
fundacio@oreneta.org
www.oreneta.org



CIUDADANOS PARA CIUDADANOS
FUNDACIÓN CÍVICA ORENETA DEL VALLÈS